ಶಿಕ್ಷಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಮನವನನುಗೊಳಿಸುವ ಪಾಠಗಳು

ಮನೋಜ್ ನಿಗಮ್

ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು, 'ಕೋಪ ಎಂದರೇನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು 'ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಕ್ಷೆ' ಎಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿದರಂತೆ. ನನಗೆ, ನನ್ನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಕಂಡುಬಂದದ್ದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅವರು ಒಳಗೊಳಗೆ ಅತೀವ ದುಃಖವನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ದುರಂತದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಅಗತ್ಯ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO)ಯ ಪ್ರಕಾರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಿದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ 2017ರ ವರದಿಯು ಪ್ರತಿ ಏಳು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲೆಗಳ ಬ್ಯೂರೋದ (National Crime Records Bureau) ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲಿ 2020 ರಲ್ಲಿ 11,396 ಮತ್ತು 2021 ರಲ್ಲಿ 10,730 ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 2020ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 1,53,052 ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು 2021ರ ವೇಳೆಗೆ, ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 1,64,063ನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆಡಳಿತ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯದ ಅರಿವಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ 2020 ಸಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ (ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ) ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅರಿವಿದ್ದೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಅತೀ ವಿರಳ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಿಂದಲೂ, 'ಏಕಲವ್ಯ' ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ನಾವು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೋವಿಡ್ನ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ನಂತರ, ಏಕಲವ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಡಿ.ಎಡ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾವಧಾನತೆ (mindfulness)

ಕುರಿತಂತೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ–ಪ್ರವೃತ್ತವಾಯಿತು. ಈ ಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಇತರೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ–ಕೊಳ್ಳುವುದ–ರೊಂದಿಗೆ ಕವನಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು –ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಸಾವಧಾನತೆ (Mindfulness) ಮತ್ತು ಅರಿವು

ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಾವಧಾನತೆ (Mindfulness) ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ವರ್ತಮಾನದ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ದುಃಖದ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ.ಸುಮಿತ್ ರೈ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮನವನನುಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನವನನು–ಗೊಳಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬಂದುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವನ್ನು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮನವನನುಗೊಳಿಸುವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸು– ವುದರಿಂದ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸ– ಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಮನವನನುಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಾವಧಾನತೆಯ ಪರಿಚಯ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು, ಅಳುವುದು, ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಟುಂಬದ ಕಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಬೈಯ್ಯುವುದು, ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕೂಗಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಾವೇ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಕಲಾಪವು, ಕೋರಿ ಡೋರ್ಫೆಲ್ಡ್ ಅವರ 'ದಿ ರಾಬಿಟ್ ಲಿಸನ್ಡ್' ('The Rabbit Listened') ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಟೇಲರ್ ಎಂಬ ಮಗುವು ತುಂಬಾ ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮರದ ಆಟಿಕೆಯ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗೋಪುರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹಠಾತ್ತನೆ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದಾಗ ಆ ಮಗು ತುಂಬಾ ದುಃಖಪಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ/ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ, ಮೊಲವೊಂದು ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟೇಲರ್‌ಗೆ ಆ ಮೊಲದ ದೇಹದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಿತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮೌನವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಟೇಲರ್ ಮೊಲಕ್ಕೆ, 'ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರು' ಎಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಟೇಲರ್ ಮೊಲದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮೊಲವು ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಟೇಲರ್ ಕಿರುಚುತ್ತಾನೆ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಟೇಲರ್ ಬಿದ್ದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಗೋಪುರವನ್ನು ರಚಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವವರೆಗೆ ಮೊಲ ಆತನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ಕಲಾಪದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ / ಕೇಳುತ್ತಾ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ನೀವು ಟೇಲರ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಪರಸ್ಪರರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO)ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನಿಮೇಷನ್ ಚಿತ್ರ 'ಐ ಹ್ಯಾವ್ ಎ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಡಾಗ್', ವಿನೋದ್ ಕುಮಾರ್ ಶುಕ್ಲಾ ಅವರ ಕವಿತೆ 'ಹತಾಶಾ ಸೆ ಏಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೈಠ್‌ಗಯಾ ಥಾ'

(ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ) ಮತ್ತು ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನದ 'ಟಿಪಿಕ್ ಪಾ ಭರ್ರ್...' ನಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮನವನನುಗೊಳಿಸುವ ಕಲಿಕೆಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗು ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಾವಧಾನತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಯಾವ ರೀತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಭಾಗವಹಿಸು–ವವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು – ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಶಬ್ದಗಳು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ? ಕೆಲವು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿವೆ, ಕೆಲವು ದೂರದಲ್ಲಿವೆ, ಕೆಲವು ಜೋರಾಗಿ, ಕೆಲವು ಮೆಲ್ಲಗೆ – ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ, ಭಾಗವಹಿಸಿದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಸರಳವೆಂದುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅವರು ಈ ಮೊದಲು ಎಂದಿಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್, ನೀರ ಹನಿ ಬೀಳುವ ಟಪಟಪ ಸದ್ದು, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ, ಸೈಕಲ್ ಟ್ರಿನ್ ಟ್ರಿನ್ ಗಂಟೆ ಸದ್ದು, ಕಾರು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಸದ್ದು, ಪಿಸುಮಾತುಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಸದ್ದು ಹೀಗೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಲಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪವಾಡವೆಂದರೆ, ಅವರನ್ನು ನೀವು ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಯಿತೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಬಹುತೇಕರು ಅಂಥದ್ದೇನೂ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿತ್ತು, ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು, ಅವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಉಸಿರಾಟದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದವು. ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಸಾವಧಾನತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ– ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥ–ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೋಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು – ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಕಲಾಪದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆನಂತರದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡ–ತೊಡಗಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖದ / ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1098ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 10 – 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಾವಧಾನತೆಯ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಎಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಬೆಂಬಲ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಅವರ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಬೆಂಬಲ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು (counselling support skills) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸಹಾಯ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಮೌನವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ದುರ್ಬಲರೋ ಅವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು

ಕೊನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:

i One in seven persons in India suffers from a mental disorder, finds ICMR survey- The New Indian Express

ii https://ncrb.gov.in/sites/default/files/adsi_reports_previous_year/Table%202.0.pdf

iii https://ncrb.gov.in/en/node/3722

iv https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf

v https://news.un.org/hi/story/2021/10/1047902

vi https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc



ಮನೋಜ್ ನಿಗಮ್ ಅವರು ಏಕಲವ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯುವ ವೃತ್ತಿಪರರ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪೀಪಲ್ಸ್ ಸೈನ್ಸ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕಲವ್ಯ ಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಅವರು ಸಹಾಯಕ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಪರಿಸರದ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುವ ಅವರ ಲೇಖನಗಳು ಜನಸತ್ತಾ, ಸುಬಹ್ ಸವೇರೆ, ದೇಶಬಂಧು, ನ್ಯೂಸ್ 18 ಹಿಂದಿ, ಜನ್‌ಚೌಕ್, ಸರ್ವೋದಯ ಪ್ರೆಸ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಚಕ್ ಮಕ್, ಸ್ರೋತ್ ಮತ್ತು ನಯಾ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರ, ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು manojnig@yahoo.co.in ನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: **ಶ್ರೀನಿಧಿ ಅಡಿಗ** | ಪರಿಶೀಲನೆ: **ನಾಗಮಣಿ ಎಸ್.ಎನ್.**